

Rezeptideen: Radieschen, Broccoli, Zucchini, Bundzwiebel

Bundzwiebel-Gratin

Zutaten für 4 Personen: Butter für die Form, 4 Bund Bundzwiebeln; für den Guss: 200 g Crème fraîche, 75 g Kochschinken (Art.-Nr. 19120), Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Bundzwiebeln waschen und im siedenden Salzwasser 3-4 Min kochen, abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Je nach Größe längs halbieren und in die gefettete Form legen. Crème fraîche glatt rühren und über die Zwiebeln träufeln. Schinken würfeln und darüber verteilen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen im oberen Teil bei 220 °C 15-20 Min gratinieren.

Zucchini-Pfanne mediterran

Zutaten für 2 Personen: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 2 Zucchini, 125 g Reis, 600 ml Gemüsebrühe, 100 g Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 3 Zweige frischer Thymian, 200 g Feta-Käse

Zubereitung: Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die gewürfelte Zwiebel sowie den gehackten Knoblauch darin anschwitzen. Die Zucchini waschen, vierteln und in Scheiben schneiden, in die Pfanne hinzugeben und 4 Min mitbraten. Den ungekochten Reis hinzufügen und ebenfalls etwas anbraten. Tomatenmark mit dem Schneebesen in die Gemüsebrühe einrühren und damit den Reis ablöschen. Alles zusammen aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und ca. 20 Min auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis der Reis die Sauce aufgesogen hat und gar ist. Dabei gelegentlich umrühren. Anschließend den Herd abstellen und die Zucchini-Pfanne ziehen

lassen. Danach servieren und mit gewürfelm Feta garnieren.

Radieschen-Aufstrich

Zutaten für 1 Glas: 1 Bund Radieschen, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 4 EL Sahne, 30 g Butter, 200 g Tofu, 4 Scheiben Bauernbrot (Art.-Nr. 10147)

Zubereitung: Die gewürfelte Zwiebel in Butter anschwitzen. Dann grob geriebene Radieschen dazugeben, salzen, pfeffern und kurz braten. Auskühlen lassen und den fein zerdrückten Tofu untermischen. Zum Schluss Sahne hinzugeben und alles gut verrühren. Mit frischem Brot servieren.

Gegrillte Aprikosen mit Crêpes

Zutaten für 2 Personen: 4 Aprikosen, 300 g Vanille-Joghurt (Art.-Nr. 471992); für den Teig: 80 g Weizenmehl (Type 405), 1 Prise Zucker, 1 Prise Salz, 1 Ei, 125 ml Milch, 1 TL Butter

Zubereitung: Zutaten für den Teig verrühren und beiseitestellen. In einer Pfanne Fett erhitzen und einen Crêpe nacheinander dünn von beiden Seiten ausbacken. In der Zwischenzeit eine Grillpfanne erhitzen. Die Aprikosen halbieren, entsteinen und auf der Schnittfläche grillen, bis sie karamellisiert sind. Crêpe mit Aprikosenhälften auf Teller geben und mit Joghurt garnieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



Rezept der Woche: Broccoli-Salat mit Kichererbsen & Mayo

Zutaten für 2 Personen:

400 g Broccoli (nur die Röschen), 1 Apfel, 200 g Kichererbsen im Glas, 1 rote Paprika, 1/2 TL Ingwerpulver, 1 Bundzwiebel, 1 Handvoll Cranberries, Pfeffer, Salz, 3 EL Apfelessig, 1 EL Olivenöl, 2-3 EL vegane Mayo (Art.-Nr. 584400), 50 g Pinienkerne, frische Petersilie

Zubereitung:

Den Broccoli waschen, die Röschen in einen Mixer geben und gut zerkleinern. Paprika, Apfel und Bundzwiebel waschen und klein schneiden. Das Gemüse in einer Schale vermengen. Kichererbsen abgießen und mit den Cranberries zum Gemüse geben. Ingwer, Pfeffer und Salz zugeben und dann mit Öl, Mayo und Essig anmachen. Alles abschmecken und für mind. 30 Min ziehen lassen. Mit frisch gehackter Petersilie und gerösteten Pinienkernen garnieren.